Sport-Quiz

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

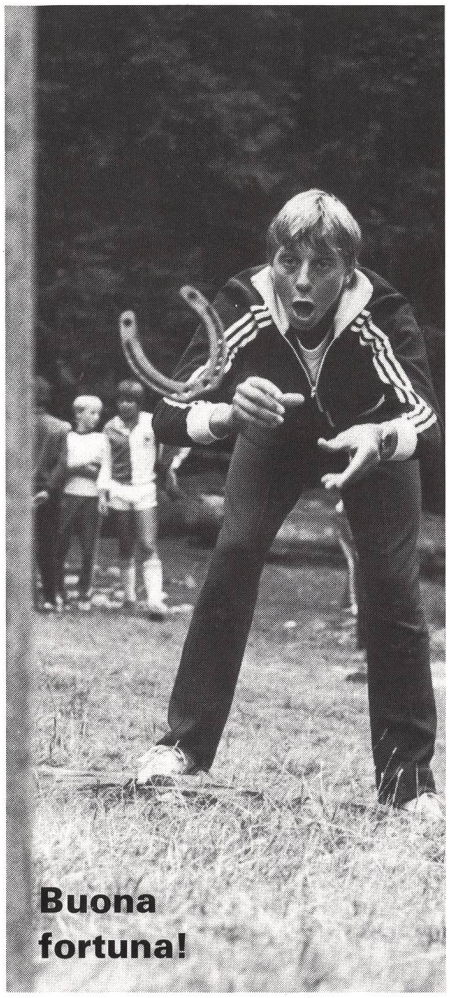
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport-Quiz

Test su tutto quello che già credete di sapere

di Vincenzo Liguori



Torna l'appuntamento con SPORT-QUIZ, il test che vi permette di verificare le conoscenze nel campo della scienza e della medicina dello sport. Magari contribuendo anche a sfatare alcuni dei pregiudizi più comuni.
Il test è di esecuzione molto semplice.
Dovete verificare l'esattezza (o meno) di una serie di affermazioni.
Rispondete *«vero»* se siete d'accordo.
Rispondete *«falso»* se reputate l'affermazione non vera.
A pagina 23 e 24 troverete la risposta ai quesiti con una valutazione.
Per ogni risposta esatta calcolate un punto.

	Vero	Falso
1. *La dolenzia muscolare, che si avverte dopo l'esercizio fisico, è dovuta prevalentemente ad accumulo di acido lattico.*	☐	☐
2. *I muscoli scheletrici producono movimento attraverso contrazioni dette isometriche.*	☐	☐
3. *La lunghezza di un muscolo durante una contrazione isometrica è uguale a quella del muscolo a riposo.*	☐	☐
4. *Per rafforzare ed ingrandire il muscolo sono utili esercizi di tipo isometrico.*	☐	☐
5. *Correre, saltare, camminare e respirare sono tutti esempi di contrazioni di tipo isotonico.*	☐	☐
6. *Individui molto grassi fanno fatica a mantenersi a galla in acqua.*	☐	☐
7. *Le nuotatrici, a parità di velocità, hanno un consumo di ossigeno più alto rispetto ai nuotatori maschi. Questo spiega perché le donne nuotano meno velocemente dei maschi.*	☐	☐
8. *Nel nuoto è lo stile libero quello che richiede il maggiore dispendio energetico.*	☐	☐
9. *Nella corsa il consumo di ossigeno, a parità di velocità, per kg di peso corporeo è nei bambini simile a quello degli adulti.*	☐	☐
10. *Nella corsa la lunghezza della falcata influenza il costo energetico.*	☐	☐
11. *Per aumentare la velocità nella corsa è più importante aumentare la frequenza del passo che non la lunghezza della falcata.*	☐	☐
12. *Nello sprint l'atleta che può correre con falcate lunghe è avvantaggiato.*	☐	☐
13. *Correndo alla velocità di 14 km all'ora si consuma di più che non marciando alla velocità di 10 km all'ora.*	☐	☐
14. *L'energia totale spesa per percorrere la stessa distanza è minore nello sci di fondo che camminando a piedi.*	☐	☐
15. *A parità di velocità, coprire la stessa distanza in un tratto pianeggiante con gli sci di fondo risulta più faticoso che non camminando a piedi.*	☐	☐
16. *Giocare al calcio richiede una potenza aerobica minore rispetto allo sci di fondo ed alla corsa sulle lunghe distanze.*	☐	☐
17. *Nei lanci (peso, giavellotto) è importante avere delle grosse masse muscolari mentre l'altezza dell'atleta non costituisce un vantaggio.*	☐	☐
18. *Nel salto in alto gli atleti più alti sono svantaggiati perchè pesano di più rispetto ai più bassi di statura.*	☐	☐
19. *Gli atleti più alti e più pesanti riescono ad ottenere accelerazioni maggiori nella corsa rispetto ai più bassi.*	☐	☐
20. *Le donne hanno lo stesso consumo massimo di ossigeno, per chilogrammo di peso corporeo magro, dei maschi.*	☐	☐
21. *Nell'uomo l'acqua costituisce oltre la metà del peso corporeo totale.*	☐	☐
22. *Il sudore è isotonico rispetto ai liquidi corporei.*	☐	☐
23. *L'esercizio fisico intenso, con conseguente aumento della sudorazione, fa perdere molti sali per cui diminuisce la concentrazione corporea di cloruro di sodio (NaCl).*	☐	☐
24. *Poichè con il sudore si perdono molti sali, è utile assumere bevande isotoniche o ipertoniche.*	☐	☐
25. *La combustione di un grammo di zuccheri produce più energia che quella di un grammo di grassi.*	☐	☐
26. *L'allenamento aumenta la capacità dell'organismo nell'utilizzare i grassi come fonte di energia.*	☐	☐
27. *Zuccheri e grassi sono i combustibili usati, in condizioni normali, nel lavoro muscolare. Le proteine servono invece per sostituire gli elementi cellulari invecchiati e per la sintesi del tessuto muscolare.*	☐	☐
28. *Un pasto abbondante a base di zuccheri e grassi ricchi di energia, consumato subito prima di un esercizio fisico pesante, migliora il rendimento fisico dato che apporta maggiore energia.*	☐	☐
29. *La frequenza cardiaca a riposo è un indice del livello di allenamento.*	☐	☐
30. *L'allenamento fa aumentare la massima frequenza cardiaca (numero massimo di battiti del cuore per minuto).*	☐	☐